

	Brons	Silver	Guld
Pokal 1	Genomföra 25 m ryggsim	25 m ryggsim 29 s.	25 m ryggsim 26 s.
	Genomföra 25 m crawl	25 m crawl 26 s.	25 m crawl 23 s.
	Genomföra 25 m bröstsim	25 m bröstsim 31 s.	25 m bröstsim 28 s.
	Genomföra 15 m fjärilsim	Genomföra 20 m fjärilsim	Genomföra 25 m fjärilsim
Pokal 2	50 m ryggsim 56 s.	50 m ryggsim 51 s.	50 m ryggsim 47 s.
	50 m crawl 49 s.	50 m crawl 45 s.	50 m crawl 41 s.
	50 m bröstsim 58 s.	50 m bröstsim 55 s.	50 m bröstsim 51 s.
	25 m fjärilsim 28 s.	25 m fjärilsim 25 s.	25 m fjärilsim 22 s.
	Genomföra 100 m medley reg	100 m medley 1.50 min.	100 m medley 1.40 min.
Pokal 3	100 m ryggsim 1.45 min.	100 m ryggsim 1.35 min.	100 m ryggsim 1.25 min.
	100 m crawl 1.35 min.	100 m crawl 1.25 min.	100 m crawl 1.15 min.
	100 m bröstsim 1.55 min.	100 m bröstsim 1.45 min.	100 m bröstsim 1.35 min.
	50 m fjärilsim 53 s.	50 m fjärilsim 46 s.	50 m fjärilsim 40 s.
	Genomföra 200 m medley reg	200 m medley 3.25 min.	200 m medley 3.10 min.